

2月 図書館だより

市立図書館（アルネ・津山4階）午前10時～午後7時 ☎24-2919
加茂町図書館（加茂町塔中）午前10時～午後6時 ☎42-7032
勝北図書館（新野東）午前10時～午後6時 ☎36-8622
久米図書館（中北下）午前10時～午後6時 ☎57-3444

図書館活用講座③「図書館がラーメンフェスティバルを開催したって本当ですか？」

「図書館は本を借りるところ」というだけのイメージを持っていませんか。図書館でラーメンフェスティバルを開催するなど、独自の切り口で図書館を運営する講師を招き、図書館の意外な一面を紹介します。



ぜひ、ご参加ください。
とき 2月2日(日)午後2時30分～4時
ところ 市立図書館視聴覚室
講師 逆井健さん（福岡県荏田町立図書館館長）
対象 高校生以上
申込方法 電話または窓口で直接申し込む
締め切り 2月1日(土)（当日参加可）

2月 市立図書館：4日(火)、18日(火)、25日(火)～29日(土)
休館日 加茂町・勝北・久米図書館：3日(月)、10日(月)、12日(水)、17日(月)、18日(火)、24日(月・休)～29日(土)

臨時休館のお知らせ

市立図書館では、電算システムの更新作業を行うため、次の日程で臨時休館します。

臨時休館日 本館＝2月25日(火)～3月1日(日)、地区館＝2月24日(月・休)～3月2日(月)

休館中にできないこと 本の貸し出し、電話での問い合わせ、本・新聞・雑誌の閲覧、市立図書館ホームページの閲覧

※返却ポストで返却は可能（CD・DVD・ビデオは除く）

※ホームページも刷新します。スマートフォンで館内の見取り図が見やすくなるなど、利便性が向上します

●図書館情報は、市ホームページで

2月 児童館だより

中央児童館（山北）午前10時～午後5時 ☎22-2099

豆まきお話の会

とき：2月2日(日)午後1時～1時30分
対象：どなたでも 申し込み：不要

南(ワイワイ)児童館（横山）午前10時～午後5時 ☎24-4400

いっぱいあそぼ

とき：2月19日(火)午前10時30分～11時30分
対象：0歳以上の未就園児と保護者 申し込み：不要

加茂(くりむ)児童館（加茂町・中原）午前10時～午後5時 ☎42-3168

エアーマット・デー

とき：2月1日(土)・23日(日・祝)午前11時～11時30分、午後2時～2時30分
対象：小学6年生以下 申し込み：不要

阿波児童館（阿波）(月)(水)(木)(金) 午後1時～5時 ☎46-2076

わくわくタイム ふれあいゲームであそぼう！

とき：2月3日(月)・5日(水)・6日(木)・7日(金)午後3時30分～4時30分
対象：どなたでも 申し込み：不要

今月の一押しイベント 南児童館 ちえこお姉さんの体操教室

小西千恵子さん（幼児体育指導員）に、マットや跳び箱などを楽しく教えてもらいましょう。ぜひ、ご参加ください。

とき 2月9日(日) 午前10時30分～11時30分

ところ 南児童館

対象 小学1～3年生

定員 15人

受け付け 1月25日(土)

午前10時～（電話のみ）



●児童館情報は、市ホームページで

2月 中央児童館・南児童館・加茂児童館
休館日 3日(月)、10日(月)、12日(水)、16日(日)、24日(月・休)、25日(火)

バレンタインにいかがですか？ ガトーショコラ



焼き時間を短めにする
としっとり、しっかり
焼くとサクサクとした食
感を楽しめます。中にミ
ックスベリーを入れて甘
酸っぱさを楽しむのもお
すすめです。ナッツや生
チョコレート、バナナな
どを入れてもおいしいで
すよ。

今月の
津山産食材
小麦



【材料】（直径5cmのカップ8個分）チョコレート…60g、無塩バター…60g、卵（L玉）…1個、グラニュー糖…30g、小麦粉（薄力粉…60g、お好みの飾り〈ミックスベリー（冷凍）…適量、粉砂糖…適量、ミントの葉…適量、生クリーム…50ml（砂糖5gを加える）、ラズベリーソース…適量 など）

【作り方】①チョコレートとバターを一緒に湯せんにかけて溶かす。②卵を割りほぐし、グラニュー糖を加えてしっかり泡立てる。③①に②を加えて混ぜ、振った小麦粉を加えてさっくり混ぜる。④カップに③を入れ、170℃のオーブンで10分程度焼く。⑤お好みの飾りを添える。

※ミックスベリーを入れる場合は、④で③と一緒にカップ1個につき10g程度入れて焼く

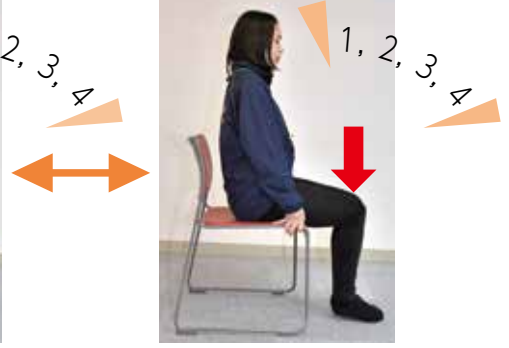
【イラスト・レシピ作成：津山東高校】

お正月太りを解消！ いすに座って 足上げ腹筋

岡健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内） ☎32-2069

年末年始に美味しいものを食べてゴロゴロ過ごし、「お正月太り」を感じていませんか。冬は太りやすいと思われがちですが、夏に比べると体温を上げようとして基礎代謝が高くなり、ダイエット効果も高まります。体を支える大きな筋肉である「腹筋」を鍛えて、お正月太りを解消しましょう。

今回は、椅子に座ってできる腹筋運動を紹介します。



・足を上げるとき、体が後ろに倒れないように
・1セット10回を1日2
セット取り組みましょ
う



両足を一緒に
上げることが
難しい場合は、
片足ずつ上げ
ましょう

①椅子の端やひじ掛けを持ち、背筋を伸ばして「1、2、3、4」と声に出しながら、両ひざを同時に上げる
②「1、2、3、4」と声に出しながら上げた両ひざを下ろす。①と②を10回繰り返す

